

Mode d’ emploi

120.045.0 Séchoir “Back to basics”

Lisez entièrement les instructions avant de commencer à utiliser cet appareil!

FACILE & AMUSANT DE PRÉPARER DE DÉLICIEUX ALIMENTS DÉSHYDRATÉS
Félicitations pour l’achat de votre déshydrateur d'aliments - Back to Basics. Vous serez sans aucun doute ravi de la facilité avec laquelle vous pouvez déshydrater vos aliments pour les emporter en camping, préparer des snacks sains et nourrissants ou de la succulente viande déshydratée. Le tout sans substances chimiques ni conservateurs. Vous serez aussi étonné de l'argent économisé par rapport aux aliments déshydratés proposés dans le commerce. Vous verrez que vous récupérerez plusieurs fois le prix de votre nouveau déshydrateur d'aliments. Pourquoi attendre encore? Déshydratez vos aliments, le résultat sera sans aucun doute délicieux!

TABLE DES MATIÈRES

Brouwland
Korspelsesteenweg 86 • B-3581 Beverlo - Belgique
Tel. +32-(0)11-40.14.08 • Fax. +32-(0)11-34.73.59
sales@brouwland.com • www.brouwland.com

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lorsque vous travaillez avec des appareils électriques, veuillez respecter les mesures de sécurité de base suivantes :

1. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D’UTILISER L’APPAREIL.
2. Évitez les surfaces chaudes.
3. Protégez-vous contre les chocs électriques : n’immergez pas les câbles, les prises ou l’unité de base dans l’eau ou dans un autre liquide.
4. Soyez bien attentif à tout lorsqu’un appareil est utilisé par des enfants ou – leur proximité.
5. Retirez la fiche de la prise de courant si vous n'utilisez pas l'appareil et avant de le nettoyer. Laissez refroidir l’appareil avant d’ajouter ou d’enlever des pièces.
6. N’utilisez plus un appareil avec un câble ou une fiche endommagé. N'utilisez plus l'appareil s'il présente un défaut ou s'il est endommagé d'une manière ou d'une autre. Rapportez l’appareil au centre de services agréé le plus proche pour examen, réparation ou adaptations électriques ou mécaniques.
7. N’utilisez pas d’accessoires qui ne soient pas recommandés ou vendus par le fabricant. Cela peut provoquer un incendie, des chocs électriques ou des blessures.
8. N'utilisez pas l’appareil à l’extérieur.
9. Ne laissez pas le câble pendre par-delà le bord de la table ou du plan de travail, ni entrer en contact avec des surfaces chaudes.
10. Ne placez pas l’appareil près d’un brûleur à gaz ou électrique chaud, ni dans un four chaud.
11. Utilisez seulement l’appareil pour les fins auxquelles il est destiné.
12. Éteignez toujours le déshydrateur d’aliments (en position OFF) après l’avoir utilisé.
13. Retirez la fiche de la prise de courant pour débrancher l’appareil. Ne tirez jamais sur le câble proprement dit.
14. Ne quittez jamais votre maison si l’appareil est encore allumé.
15. Utilisez seulement cet appareil sur des surfaces résistantes à la chaleur, comme des dalles, du formica ou toutes les surfaces dotées d’une finition résistante à la chaleur.
16. Un set de câbles plus courts est livré pour éviter de risquer de s’empêtrer dans les câbles ou de trébucher sur le câble plus long. Vous pouvez utiliser des rallonges si vous êtes particulièrement prudent.

A. La puissance électrique mentionnée sur la rallonge doit être au moins égale à celle de l'appareil.

B. La rallonge doit être utilisée de telle manière à ne pas déborder du plan de travail, sinon des enfants pourraient malencontreusement tirer dessus ou se trébucher.

CONSERVEZ CES RECOMMANDATIONS

Ce déshydrateur de nourriture est uniquement destiné à un usage ménager.

AVERTISSEMENTS : COMMENT MANIPULER LES ALIMENTS ?

Pour éviter les maladies transmises par les aliments, vous devez suivre les recommandations suivantes en manipulant des aliments. Ces recommandations valent pour tous les aliments, aussi bien frais que déshydratés.

- Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer à manipuler les aliments et lavez-les de nouveau si vous touchez autre chose que des aliments.
- Veillez à ce que votre espace de travail, tous les matériaux de travail et les ustensiles de cuisine restent propres.
- Lavez les plats et le couvercle du déshydrateur d'aliments après chaque utilisation.
- Touchez le moins possible les aliments. Utilisez si possible une pince, une fourchette et d’autres ustensiles de cuisine à la place de vos mains.

- Tenez vos mains à distance de votre bouche, votre nez et vos cheveux si vous manipulez des aliments.
- Ne manipulez pas des aliments si vous êtes malade ou présentez des coupures ou des plaies sur les mains.
- Tenez les animaux (domestiques) à distance des lieux où vous préparez des aliments.

Si vous ne suivez pas ces recommandations, cela peut engendrer la présence de bactéries dans les aliments ou dans la boîte où ils sont conservés, ce qui peut provoquer des maladies graves.

CHOIX DES ALIMENTS À DÉSHYDRATER

Lorsque vous choisissez des aliments à déshydrater, ils doivent se trouver dans le meilleur état possible. Comme aucun sucre n’y est ajouté (contrairement aux aliments en boîte), il se peut que des fruits pas mûrs présentent un goût fade, souvent amer. Les fruits qui ont pu mûrir aux arbres contiennent plus de sucres naturels et ont ainsi un meilleur goût lorsqu'ils sont déshydratés. Les légumes doivent être frais et tendres pour être déshydratés. Évitez les fruits et les légumes trop mûrs et coupez toutes les parties abîmées ou pourries. Retenez la règle suivante : si vous pouvez manger, vous pouvez déshydrater.

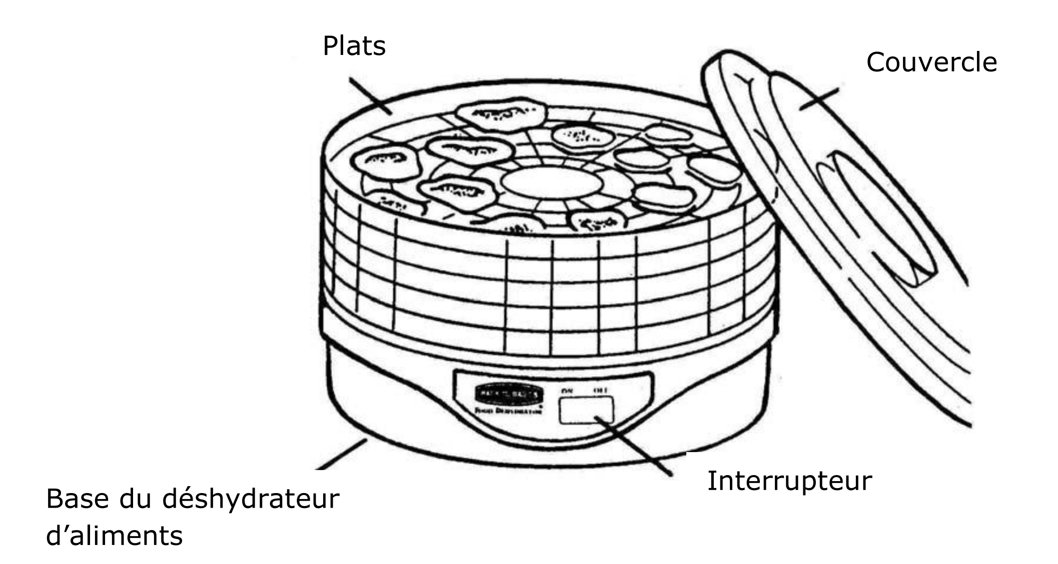
TEMPS DE DÉSHYDRATATION

Il y a tant de variables qu'il est difficile de déterminer les temps de déshydratation exacts. Ces variables sont, entre autres, la température extérieure et l’humidité, le taux de remplissage du déshydrateur d'aliments et le type et l'épaisseur des aliments que vous voulez déshydrater. Voici quelques directives :

- Fruits ou légumes, coupés en rondelles de 6 à 10 mm d’épaisseur - 6 à 10 heures.
- Fruits coupés en deux, séchés avec la peau vers le bas - 12 à 20 heures.
- Fruits avec la peau, coupés en deux et dénoyautés (cerises ou raisins) - 12 à 24 heures.
- Barres fruitées - 6 à 12 heures.

INSTRUCTIONS D’UTILISATION DE BASE

- Avant d’utiliser le déshydrateur d'aliments pour la première fois, vous devez laver les plats et le couvercle dans de l'eau savonneuse chaude et bien les rincer. Lavez l’extérieur de la base avec une éponge humide et un détergent doux. ÉVITEZ DE METTRE DE L'EAU PARTOUT OU DE LAISSER FUIR DES LIQUIDES DANS LES OUVERTURES DE LA BASE. NE PLONGEZ PAS L’UNITÉ DE BASE DANS L’EAU OU UN AUTRE LIQUIDE.
- Placez l’unité de base sur un plan de travail résistant à la chaleur en dalles ou en formica. Connectez l’unité à une bonne prise de courant. Si vous le souhaitez, vous pouvez préchauffer l'unité pendant que vous préparez le dernier plat.
- Placez la nourriture à déshydrater sur chacun des plats, sans que les pièces se chevauchent. Empilez les plats avec la nourriture préparée et posez-les sur la base du déshydrateur d'aliments. Mettez le couvercle dessus. À la fin du temps de déshydratation, contrôlez régulièrement (toutes les demi-heures) et retirez du plat les petits morceaux qui sont déjà déshydratés. Si les morceaux ont la même grosseur et la même épaisseur, ils sécheront uniformément et au même rythme.



INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE
Retirez la fiche de la prise de courant avant de nettoyer l’unité. Lavez les plats et le couvercle dans de l’eau chaude savonneuse. Les aliments déshydratés qui restent collés aux plats se détachent plus vite si les plats ont trempé pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez laver les plats dans le compartiment supérieur du lave-vaisselle. Il faut bien les rincer et ensuite les sécher. Vous pouvez nettoyer l'unité de base avec un simple chiffon humide. Ne PLONGEZ PAS LA BASE DANS L’EAU.

DÉSHYDRATER DES FRUITS
Lavez bien les fruits et enlevez au maximum les parties abîmées ou trop mûres. Pelez les fruits si vous le souhaitez. Vous pouvez couper les fruits en deux ou en quartiers. Si vos morceaux de fruits n’ont pas tous la même grandeur, vous devez les couper en morceaux de 6 ou 10 mm, afin qu’ils puissent se déshydrater plus uniformément. Les fruits plus petits (comme les raisins et les cerises) peuvent être déshydratés sans être découpés. Enlevez les pépins et les noyaux (des prunes, cerises, abricots, etc.).
Il faut toujours peler les fruits enduits d’une couche de cire artificielle pour éviter la perte d’humidité. Il ne faut pas nécessairement peler les autres sortes de fruits. La peau des poires déshydratées est assez granuleuse et la peau des pêches est plutôt pelucheuse.
La plupart des fruits peuvent, lorsqu’ils sont prêts, être directement placés sur les plats de déshydratation (ananas, raisins, fraises, prunes, etc.).
Les pommes, les abricots, les bananes, les pêches et les poires deviennent bruns lorsque les côtés découpés sont exposés à l’air (par l'oxydation et la réaction des enzymes). Ces fruits peuvent être prétraités (voir ci-dessous) pour ralentir l'apparition de la couleur brune et éviter la perte de vitamine A et C.

TRAITEMENT PRÉALABLE DES FRUITS
Les fruits ne doivent pas subir de traitement préalable avant d’être déshydratés. Le traitement préalable donne toutefois une plus belle apparence aux fruits, il permet de les conserver plus longtemps et de mieux préserver la valeur nutritive de certaines variétés. Expérimentez tranquillement la déshydratation de fruits avec ou sans traitement préalable pour voir ce qui correspond le mieux à vos besoins. N’oubliez pas que la manière de conserver le fruit déshydraté est très importante pour la qualité du produit conservé (qu’il ait subi ou non un traitement préalable).

TRAITEMENT PRÉALABLE NATUREL
Utilisez du jus d’ananas, de citron, d’orange ou de citron vert comme alternative naturelle pour atténuer la couleur brune. Coupez directement le fruit dans le jus. Enlevez-le après 2 minutes et déposez-le sur un plat. Vous pouvez aussi immerger les fruits dans du miel, des herbes ou de la gélatine ou les parsemer de noix de coco pour leur donner un goût délicieux lorsqu'ils seront déshydratés. Laissez parler votre imagination et préparez votre propre sauce dip favorite.

ACIDE ASCORBIQUE – ACIDE CITRIQUE
Ces deux acides contribuent à contrer la couleur brune. Dissolvez 2 cuillers à soupe d’acide ascorbique et 2 cuillers à soupe d’acide citrique dans 4 litres d’eau. N’immergez pas le fruit plus de 2 minutes dans la solution. Laissez-le égoutter et posez-le immédiatement sur un plat pour la déshydratation.

RETOURNER
Si le fruit à déshydrater est coupé en deux (surtout les abricots), il vous est parfois recommandé de le retourner pour accélérer le temps de déshydratation. Cela aide en effet, mais vous perdez aussi les jus nutritifs qui aboutissent au fond du déshydrateur d'aliments. Essayez, à la place, de couper de nouveau en deux chaque moitié. Ainsi, le produit final présente une plus grande valeur nutritive, une plus belle couleur et vous pouvez le réhydrater plus vite. Si les abricots sont trop mûrs, ils noircissent pendant la déshydratation.

CONTRÔLER
Certaines sortes de fruits ont une couche de cire protectrice naturelle (comme les figues, les prunes, les raisins, les myrtilles, les canneberges, etc.). Si vous voulez accélérer le processus de déshydratation, vous devez prétraiter ces sortes de fruits. Placez-les 1 à 2 minutes dans de l’eau bouillante (en fonction de la grosseur du fruit et de l’épaisseur de la peau). Cela rend la peau plus tendre en éliminant la couche de cire naturelle et le processus de déshydratation est ainsi accéléré. Une déshydratation plus rapide aide aussi à conserver une meilleure valeur nutritive. Nous employons le terme « contrôler » pour ce processus, car de petites lignes apparaissent sur la peau des fruits et l’humidité peut ainsi s'échapper. Les petites lignes sont trop fines pour être vues à l’oeil nu.

ALTERNER LES PLATS
Votre nouveau déshydrateur d’aliments compte sur la convection naturelle de la chaleur pour éliminer l’air humide des aliments. Pendant la déshydratation, vous devez tourner les plats pour assurer une déshydratation uniforme. Les plats en bas (le plus proche de l’air le plus chaud et le plus sec) sécheront le plus vite. Alternez donc de temps en temps les plats du dessous et ceux du dessus.

TEST DE DÉSHYDRATATION
Le fruit doit être flexible et coriace, sans enfoncements d’humidité. Les gens ont souvent tendance à laisser les fruits sécher beaucoup trop longtemps, jusqu'à ce qu'ils soient durs et résistants. Les fruits qui ont séché trop longtemps ne se conservent pas aussi bien que les fruits qui ont séché de la bonne manière, ils ont moins de goût et une moindre valeur nutritive. Les fruits déshydratés doivent contenir 15 à 18 % d’humidité et être tendres (mais pas mous) au toucher. Les légumes doivent être solides ou cassants. Ils se conservent le mieux lorsqu'ils contiennent environ 5 % d’humidité.

FRUITS LES MIEUX ADAPTÉS À LA DÉSHYDRATATION

Fruit	**Préparation & traitement préalable**	**Utilisation**	**Adapté à la déshydratation**
Pommes	Enlevez le trognon et coupez des rondelles de 6mm. traitement préalable possible.	Snacks, muesli grille, biscuits	Excellent, se combine bien avec d’autres fruits
Abricots	Coupez en deux et dénoyautez. Traitement préalable nécessaire à une belle couleur et au gout.	Plats de viande, salades, desserts, pâtisseries	Excellent, 1 cuillier d’acide citrique pour 1L de purée pour conserver la couleur
Bananes	Coupez-les dans le sens de la longeur ou en oblique (6mm d’ épaisseur). Les bananes qui sont juste assez mûres conservent leur couleur et ont le meilleur gout.	Patisseries, snacks	Délicieux en combinaison, la couleur deviant brune.
Baies	Seules les fraises sèchent bien. Les baies avec des pépins ne sèchent pas bien. Coupez les fraises en tranches de 10mm d’épaisseur.	Snacks, muesli	Excellent
Cerises	Enlevez la queue et le noyeau. Déshydratez des cerises entières ou des demi-cerises.	Snacks, utilisez comme des raisins secs	Excellent, l’extrait d’amande est délicieux pour plus de goût
Noix de coco	Laissez le lait s’échappez, cassez la noix et enlevez la chair. Coupez en tranches de 6mm d’ épaisseur.	Snacks, pâtisseries	Utilisez râpée comme decoration ou comme les autres fruits déshydratés

.

Fruit	Préparation & traitement préalable	Utilisation	Adapté à la déshydratation
Figues	Enlevez les queues, coupez-les en deux ou en quartiers. Déshydratez avec la peau vers le bas.	Snacks, pâtisseries	Seulement en combinaison
Raisins	Seulement sans pépins. Déshydratez ainsi, la peau peut durcir à cause de la vapeur.	Snacks, pâtisseries	Assez à bien, en function du type de raisin
Papayes	Épluchez finement et coupez des tranches de 10mm d’épaisseur.	Snacks	mauvais
Pêches	Épluchez, dénoyautez les pêches et coupez-les en rondelles de 10mm. traitement préalable possible	Pain, tartes, biscuits	Excellent, délicieux avec du miel
Poires	Épluchez finement et coupez en tranches de 10mm d’épaisseur. Traitement préalable possible	Snacks, pâtisseries	Meilleur en combinaison
Ananas	Épluchez l’ ananas et coupez des rondelles de 10mm d’épaisseur.	Snacks, pâtisseries	Meilleur en combinaison
Prunes	Coupez les prunes en deux, dénoyautez-les et séchez-les avac la peau vers le bas.	Snacks, pâtisseries	Excellent

PRÉPARER DES BARRES FRUITÉES
Il est très facile de déshydrater des fruits (préparer des barres fruitées ou des rouleaux de fruits) en utilisant votre DÉSHYDRATEUR D’ALIMENTS. Préparez un en-cas idéal qui en même temps, procure de l'énergie et est sain. Comme les barres fruitées sont préparées à base de purée de fruits frais, vous devez utiliser une surface solide pour ainsi sécher la purée. Si vous versez la purée directement dans les plats, elle va ruisseler à travers les ouvertures. Vous pouvez apposer, sur les plats ordinaires, un film plastique qui couvre les ouvertures rondes.

Les barres fruitées sont de préférence préparées à base de fruits bien mûrs. Lavez bien les fruits, coupez tous les morceaux abîmés et toutes les parties pourries, enlevez les pépins ou les noyaux et utilisez le mixeur pour tout mélanger. Il n’est pas nécessaire d’éplucher les fruits, à moins que la peau ne se détache du fruit traité (comme pour les poires ou les pêches). Les barres fruitées à base de baies avec beaucoup de pépins sont meilleures si une partie des pépins a été retirée. Si le fruit ne se mélange pas de lui-même pour faire une mousse, ajoutez un peu de jus de fruits pour aider le processus en cours. Ajoutez un peu de miel ou de sirop de maïs si le mélange ne vous semble pas assez sucré. N’oubliez pas que le goût sucré est plus concentré lorsque le fruit est déshydraté. Le miel et le sirop de maïs ne cristallisent pas lorsqu'ils sont conservés sous une forme déshydratée. En outre, les fruits déshydratés enrichis en sucre se fragilisent pendant la conservation. Versez la purée en formant une couche de 6 mm d’épaisseur dans un cercle sur les plats renforcés. Si vous utilisez un film plastique au lieu du plat spécial pour les fruits déshydratés, laissez un espace vide de 12 mm autour du centre et à l’extérieur.

Le jus de citron, le jus d’orange, le jus d’ananas frais ou les pommes légèrement cuites se combinent très bien avec la plupart des sortes de fruits et donnent plus de goût. Certaines variétés de fruits sont meilleures en combinaison avec d'autres, vous pouvez donc expérimenter différents mélanges.
Vous pouvez aussi varier le goût des fruits déshydratés en ajoutant des épices et arômes supplémentaires, comme de la cannelle, de la noix de muscade, de l'extrait d'amande ou de vanille.
Si vous souhaitez obtenir une autre texture, vous pouvez parsemer la purée humide de fruits déshydratés de noix de coco fraîche râpée, de copeaux de noix de coco, de noix, de fruits déshydratés finement coupés, de graines de sésame ou de tournesol. Conservez bien les fruits déshydratés au réfrigérateur ou au congélateur, car ils se conservent moins longtemps que les fruits déshydratés ordinaires à température ambiante.

Les fruits sont déshydratés s’ils ne sont plus collants lorsqu’on les prend, mais vous devez encore pouvoir les plier. Sortez-les du déshydrateur d’aliments lorsqu'ils sont encore chauds, coupez-les en quartiers et roulez-les. Emballez-les solidement dans un film plastique (spécialement conçu pour le micro-ondes ou le congélateur – donc étanche à l’air et à l’humidité) et conservez-les ensuite dans une boîte hermétique. Les fruits déshydratés se conservent bien pendant un an s’ils sont bien emballés et conservés à température ambiante. Placez les fruits au réfrigérateur ou au congélateur si vous voulez les conserver plus longtemps.

DÉSHYDRATER DES LÉGUMES
Si vous voulez déshydrater des légumes à la maison, l’opération est un peu plus ardue que pour les fruits, car les légumes contiennent peu d’acide et de sucre. Certaines sortes de légumes comme les brocolis ou les asperges sont de mauvaise qualité s’ils sont réhydratés, d’autres sont meilleurs congelés que déshydratés. Les pommes de terre sont disponibles toute l’année à des prix raisonnables et cela ne vaut souvent pas la peine de les déshydrater, à moins de vouloir les réutiliser en camping sans avoir trop de poids de bagages. Suivez les directives et soyez exigeant lorsque vous choisissez les légumes à déshydrater. Les légumes qui ne sont pas mentionnés ne se déshydratent pas bien. Déshydratez les légumes jusqu’à ce qu’ils soient durs ou croustillants et emballez-les ensuite selon les recommandations à la rubrique CONSERVER.

PRÉPARATION
Choisissez uniquement la meilleure qualité lorsque vous voulez déshydrater : des légumes frais, croustillants et tendres. Lavez bien les légumes avant de les traiter. Enlevez la saleté et les bactéries. La plupart des variétés de légumes doivent être pelées, découpées, hachées ou coupées en petits morceaux avant de pouvoir être déshydratées.

TRAITEMENT PRÉALABLE DES LÉGUMES
Si vous blanchissez des légumes à la vapeur avant de les déshydrater, vous enlevez tous les enzymes qui donnent un mauvais goût lors de la conservation. Les légumes auront une mauvaise texture et ne se réhydrateront pas bien. Il est recommandé de blanchir les légumes à la vapeur (au lieu de les blanchir à l’eau), car cela permet de mieux préserver les goûts et les vitamines. Le blanchiment au micro-ondes est aussi une bonne méthode qui permet la plupart du temps aux légumes de conserver une couleur plus fraîche.

BLANCHIR À LA VAPEUR
Disposez les légumes préparés en haut du cuit-vapeur (en couches). Les couches ne peuvent avoir plus de 5 cm d’épaisseur. Cuisez les légumes à la vapeur jusqu’à ce qu’ils soient entièrement chauds, mais pas suffisamment cuits pour les manger (cuits à point – la plupart du temps, deux à trois minutes). Vous devez régulièrement remuer pour les petits morceaux, afin qu’ils puissent blanchir uniformément. Disposez immédiatement (le plus vite possible) les légumes cuits à la vapeur sur les plats du déshydrateur.

BLANCHIR AU MICRO-ONDES
Le micro-ondes est pratique pour blanchir les légumes frais. Préparez les légumes comme si vous vouliez les blanchir à la vapeur. Disposez les légumes dans un peu d'eau (consultez à cette fin le tableau de cuisson de votre micro-ondes) dans un plat de cuisson avec couvercle. Laissez cuire 1/4 à 1/3 du temps mentionné dans le tableau de cuisson et mélangez bien après la moitié seulement du temps de blanchiment. Les légumes blanchis au micro-ondes ont une couleur plus fraîche que les légumes blanchis à la vapeur. Disposez immédiatement les légumes blanchis sur les plats du déshydrateur (le plus vite possible).

LES LÉGUMES LES MIEUX ADAPTÉS À LA DÉSHYDRATATION

Legumes	**Preparation & traitement préalable**	**Utilisation après déshydratation**
Haricots, legumes verts	Coupez les extrémités. Coupez en diagonale en tronçons de 2.5cm. blanchissez à la vapeur ou au micro-ondes. Laissez 30-45 min. au congélateur avant de mettre dans le déshydrateur d’aliments. Cela rend les haricots plus tendres.	Soupes, potées ou pot-au-feu
Betteraves	Utilisez de petites betteraves tendres. Étuvez jusqu’à ce qu’elles soient Presque cuites à point. Ciupez en petits morceaux de 10mm.	Réalisez des copeaux avec le mixeur pour les utilizer dans les soups, les salades et les marinades
Carottes	Épluchez les carottes, faites de petits blocs de 10mm d’épaisseur et blanchissez-les à la vapeur ou au micro-ondes.	Mix déshydraté pour la soupe, râpez-les pour une cake aux carottes
Mais	Pelez et enlevez les stigmates. Blanchissez à la vapeur ou au micro-ondes. Coupez les grains de l’ épi de mais.	Beignets, hochepot, soups, pot-au-feu
Ail	Séparez et pelez les gousses. Découpez-les dans le sens de la longeur.	Broyez dans le mixeur pour épicer
Chamignons	Enlevez toutes les parties ligneuses de la queue. Découpez-les dans le sens de la longeur (10mm d’épaisseur)	Avec des oeufs, des spaghettis ou des plats à la crème
Oignons	Enlevez les extrémités et la pelure. Faites des petits blocs de 6 à 10mm d’ épaisseur.	Pour épicer
Petits pois	Pelez et blanchissez à la vapeur ou au micro-ondes.	Soups, pot-au-feu ou sauces à la crème
Piments	Retirez les graines, faites de petits blocs ou découpez-les pour avoir 10mm d’ épaisseur.	Pour épicer, soups, pot-au-feu
Pommes de terre	Épluchez et coupez les pommes de terre en tranches de 6-10 mm d’ épaisseur. Blanchissez à la vapeur ou au micro-ondes. Rincez soigneusement à l’eau froide pour éliminer l’ amidon gélatineux.	Pommes de terres brunes hachées, soupes
Tomates	Enlevez le coeur et coupez-les en tranches de 10mm d’épaisseur.	Broyez au mixeur et utilisez pour saupoudrez sur les salades ou à la place de sauce tomate

DÉSHYDRATER DE LA VIANDE

La viande et le poisson peuvent être déshydratés de deux manières différentes, (1) en les déshydratant sans les cuire ou (2) en les déshydratant une fois cuits.
Lorsqu’on déshydrate de la viande (donc sans la cuire d’avance), la viande est résistante lorsqu'on la mâche, mais elle a un goût fantastique. La viande est d’abord trempée dans une marinade à base de sel et ensuite déshydratée.
La viande et le poisson peuvent être cuits avant d'être déshydratés. Si vous les cuisez bien, toutes les bactéries de la viande et du poisson crus sont tuées avant la déshydratation. La viande et le poisson déshydratés peuvent être utilisés pour les pot-au-feu, pour garnir les tartines ou pour le boeuf Stroganov. La nourriture déshydratée est légère et vous pouvez donc facilement l’emporter en camping. La viande et le poisson peuvent retrouver leur état initial en ajoutant de l’eau et vous pouvez les utiliser dans différentes recettes.
La viande à déshydrater doit être la plus MAIGRE possible, AVEC LE MOINS POSSIBLE DE GRAISSE. La graisse se détériore en effet pendant la déshydratation. La noix de ronde ou « round steak » est un excellent choix pour préparer de la viande déshydratée. Une viande tendre et de qualité est la plus adaptée pour les pot-au-feu ou comme garniture dans les tartines. TOUTE LA GRAISSE DOIT ÊTRE ÉLIMINÉE.

Si vous voulez déshydrater de la viande – mais pas pour la manger comme viande déshydratée – elle doit être cuite préalablement. Vous pouvez utiliser des restants de rôti ou de steak pour les déshydrater ou cuire spécialement de la viande pour la déshydrater. Les restants de dinde déshydratée sont idéaux comme snack.
Le poisson doit être le plus frais possible.

VIANDE DE BOEUF DÉSHYDRATÉE

Coupez la noix de ronde ou « round steak » en fines lanières ou en tranches. Si vous coupez la viande quand elle est encore congelée, ce sera plus facile. Laissez reposer la viande 3 heures dans une marinade préparée ou laissez-la une nuit dans une boîte hermétique. N'utilisez pas de boîte en métal. (Voir viande déshydratée à la page 19).
Disposez les lanières ou tranches sur le plat. Veillez à ce qu’ils ne se chevauchent pas. Laissez-les se déshydrater jusqu’à ce qu’ils craquent lorsqu’on les plie (environ 8 à 15 heures). Conservez-les jusqu’à 2 semaines dans une boîte hermétique. La meilleure manière de préserver le goût est de conserver la viande au réfrigérateur. Consommez dans les 3 mois.

POISSON DÉSHYDRATÉ

Utilisez des lanières de poisson frais. Il est plus facile de procéder avec une sorte de poisson plus grande. Nettoyez bien le poisson et conservez-le dans un endroit frais (afin d’éviter que le poisson ne s’abîme avant de pouvoir le déshydrater). Éliminez les arêtes et coupez le poisson en lanières. Laissez-le macérer dans un mélange de 1 litre d’eau et ½ tasse de sel. Mettez une demi-heure au réfrigérateur. Enlevez le poisson du liquide et séchez-le. Disposez le poisson dans une casserole plate et saupoudrez-le d’un mélange salé d’épices. Utilisez au moins 1 cuiller à soupe pour 1 kg de poisson. Couvrez et laissez reposer 6 heures au réfrigérateur. Placez ensuite les lanières épicées sur les plats pour les faire déshydrater. Veillez à ce qu’elles ne se chevauchent pas. Laissez-les déshydrater jusqu’à ce que toute l’humidité ait disparu, mais ne les laissez pas se dessécher. Mettez le poisson séché au réfrigérateur pour préserver le goût. Vous pouvez conserver les lanières de poisson jusqu'à 3 mois au réfrigérateur.

VIANDE ET POISSON DÉSHYDRATÉS (DÉJA CUITS)
Cuisez bien le poisson ou la viande. Enlevez toute la graisse visible. Coupez-le en dés de 12 mm. Disposez ces dés sur les plats et laissez-les sécher jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’humidité. Conservez 2 semaines à température ambiante dans une boîte hermétique. Conservez jusqu’à 2 mois au congélateur. Pour que la viande ou le poisson retrouve son état initial, laissez macérer 1 heure dans de l’eau ou du bouillon. Ajoutez alors à vos recettes favorites.

DÉSHYDRATER DES HERBES AROMATIQUES ET DES ÉPICES
Nettoyez soigneusement les herbes ou épices avant de les déshydrater.
Presque toutes les herbes et épices peuvent être déshydratées. Elles peuvent être déshydratées avec la tige. Séparez la tige et les feuilles lorsqu’elles sont déshydratées. Étiquetez les herbes ou épices avant de les déshydrater. Ce sera plus facile de les reconnaître par la suite.
Déposez les herbes entières (tige, feuilles,...) dans des sachets en plastique et conservez-les dans un endroit frais et sec. Frottez les feuilles ou froissez-les si vous voulez utiliser les herbes. Ainsi, le goût sera préservé.
Contrôlez si les herbes sont tout à fait déshydratées. S’il y a encore de l’humidité, les herbes peuvent pourrir. Faites surtout attention en déshydratant le basilic.

FLEURS
Choisissez des fleurs fraîches qui ne sont pas endommagées. Coupez-les de telle sorte que la tige puisse être posée sur le plat sans la plier. Si elle est pliée, elle restera ainsi, une fois déshydratée.

POT-POURRI
Vous avez le choix entre un vaste éventail de différentes fleurs et épices lorsqu’il s’agit de pot-pourri. Choisissez votre odeur favorite et lancez-vous dans des expérimentations en composant votre propre pot-pourri. Notez quelles sortes vous avez utilisées, pour que vous puissiez refaire le pot-pourri par la suite. Disposez les capitules sur le plat. Ils ne peuvent pas se chevaucher. Laissez-les sécher et rassemblez ensuite le tout pour composer le pot-pourri. Votre maison sera aussi parfumée que les fleurs que vous êtes en train de faire sécher. Vous pouvez aussi ajouter des huiles parfumées à votre pot-pourri pour renforcer la délicieuse odeur.

CONSERVER/EMBALLER
LES ALIMENTS DÉSHYDRATÉS DOIVENT ÊTRE BIEN EMBALLÉS SI VOUS VOULEZ LES CONSERVER LONGTEMPS. Laissez les aliments refroidir entièrement après les avoir déshydratés. Emballez vos aliments déshydratés dans des sachets en plastique spécialement conçus pour le congélateur. Faites au maximum le vide d'air dans les sachets avant de les fermer. Vous pouvez aussi utiliser des sachets thermoscellables. Conservez les sachets en plastique dans des boîtes hermétiques en métal, en plastique ou en verre. Si vous conservez les aliments déshydratés dans des boîtes sans les glisser d'abord dans des sachets de congélation, ils peuvent être exposés à l'air. Vous trouverez dans certains magasins des appareils pour emballer sous vide. En emballant sous vide, vous pouvez conserver les aliments plus longtemps.

CONDITIONS DE CONSERVATION
Conservez les aliments déshydratés bien emballés dans un endroit frais et sombre. Plus les aliments sont conservés au frais, plus ils conservent longtemps leur qualité optimale. Chaque fois que la température descend d’environ 7°C, la durée de conservation est 2 à 3 fois plus longue. Conservez vos aliments déshydratés au congélateur ou au réfrigérateur si vous avez encore de la place. Cherchez sinon l’endroit le plus frais de votre maison pour conserver les aliments déshydratés. La lumière diminue aussi la qualité et la valeur nutritive. Conservez les aliments déshydratés dans l’obscurité ou dans des boîtes opaques.

DURÉE DE CONSERVATION
Les fruits contiennent plus de sucre et d’acide, de sorte que vous pouvez mieux les déshydrater et les conserver plus longtemps que les légumes. Si vous les emballez bien et les conservez à température ambiante ou à une température inférieure (21°C ou moins), la plupart des fruits conservent pendant un an maximum leur qualité et une bonne valeur nutritive. La plupart des légumes doivent être consommés dans les six mois.
Contrôlez vos aliments déshydratés environ une fois par mois. Si vous voyez apparaître des moisissures sur les aliments déshydratés, enlevez-les et pasteurisez le contenu.
Vous voulez pasteuriser le contenu ? Répandez les aliments sur une plaque de cuisson et cuisez-les 15 minutes au four à 80°C. Emballez-les de nouveau dans une boîte hermétique propre.

MÉTHODES DE RÉHYDRATATION
La nourriture déshydratée peut être très savoureuse, mais elle peut aussi être à nouveau hydratée, afin de retrouver sa texture originale. Les fruits réhydratés sont délicieux dans les tartes et les sauces. Les légumes peuvent être utilisés dans les pot-au-feu, les soupes ou les potées.

Voici quelques méthodes de réhydratation. Choisissez la méthode qui répond le mieux à vos besoins.

MÉTHODE À L’EAU FROIDE POUR LES FRUITS
- Laissez le fruit macérer au réfrigérateur pour éviter les moisissures et les bactéries. Cela peut prendre quelques heures jusqu’à ce que les fruits aient retrouvé la texture souhaitée. L’eau doit simplement recouvrir le fruit.
- Une tasse de fruits déshydratés donne deux tasses de fruits réhydratés.
- Ne laissez pas macérer le fruit trop longtemps, cela nuit au goût et peut rendre le fruit pâteux.

MÉTHODE À L’EAU FROIDE POUR LES LÉGUMES
- Lavez les légumes dans de l’eau propre. Laissez-les macérer 2 à 10 heures dans de l’eau propre, non salée, dans une casserole avec couvercle. Les petits morceaux macéreront moins longtemps que les plus grands.
- Ajoutez seulement les épices à la fin de la réhydratation, pas pendant.
- Une tasse de légumes déshydratés donne deux tasses de légumes réhydratés.

MÉTHODE À L’EAU BOUILLANTE
- Versez 1 tasse de fruits dans 1 tasse d’eau bouillante et laissez mijoter le tout, jusqu'à ce que cela soit cuit à point.
- Versez 1 tasse de légumes dans 1 tasse d’eau bouillante. Laissez reposer et macérer 5 à 20 minutes. Le temps de macération dépend de la sorte de légumes.
- Utilisez les légumes après macération pour les soupes, les potées ou les pot-au-feu.

MÉTHODE À LA VAPEUR
Les fruits peuvent être plus tendres en les faisant cuire à la vapeur pendant 3 à 5 minutes. Cette méthode est parfaite si vous avez besoin de fruits pour préparer des milkshakes ou des pâtisseries.

MÉTHODE DE CUISSON
Ajoutez les légumes à la recette souhaitée. Veillez à ajouter suffisamment d’eau pour réhydrater les légumes.

Brouwland
Korspelsesteenweg 86 • B-3581 Beverlo - Belgique
Tel. +32-(0)11-40.14.08 • Fax. +32-(0)11-34.73.59
sales@brouwland.com • www.brouwland.com

RECETTES À EXPÉRIMENTER

RONDELLES DE POMME À LA CANNELLE
Pelez les pommes et retirez le trognon. Coupez-les en rondelles de 6 mm. Saupoudrez-les de cannelle ou d’un mélange de sucre/cannelle selon votre goût. Laissez-les sécher jusqu’à ce qu’elles paraissent coriaces.

RONDELLES DE BANANES GLACÉES
Coupez les bananes en rondelles de 6 mm et trempez-les dans du jus de citron. Laissez-les macérer quelques minutes et laissez-les ensuite égoutter sur de l’essuie-tout. Saupoudrez-les de cannelle ou de votre gélatine favorite. Laissez-les sécher jusqu’à ce qu’elles paraissent coriaces à croustillantes, selon votre goût.

RONDELLES DE BANANES AVEC GLAÇAGE AU MIEL
Mélangez ¼ de tasse d’eau et ¼ de tasse de miel. Ajoutez les rondelles de banane. Faites infuser la cannelle ou votre épice favorite dans le glaçage pour donner un arôme supplémentaire.

RONDELLES D’ANANAS
Enlevez le bord extérieur de l’ananas frais. Coupez des rondelles de 6 à 10 mm d’épaisseur et coupez-les en lanières ou en blocs. Laissez-les sécher jusqu’à ce qu’elles semblent coriaces.

MÉLANGE DE FRUITS ET DE NOIX
Coupez les bananes, les fraises et l’ananas (en boîte ou frais), même forme, même taille, d’environ 6 mm d’épaisseur. Une fois que tout est bien séché et refroidi, ajoutez le mélange de noix.

DÉSHYDRATER UNE BASE DE FRUITS/ROULEAUX DE FRUITS
Utilisez n’importe quel fruit ou baie mûrs et réduisez le tout en purée dans votre mixeur avec une pointe de jus de pommes ou d'orange pour rendre le mélange plus liquide. Ajoutez du miel ou du sirop de maïs selon votre goût (si vous le souhaitez). Couvrez les plats d’un film plastique (pas de papier sulfurisé ni de feuille d’aluminium) et versez le mélange réduit en purée de manière à obtenir une épaisseur d’environ 6 mm. Lorsque le tout est assez sec pour enlever le film plastique, retournez-le. Laissez sécher jusqu’à obtenir un aspect coriace. Vous pouvez rouler le résultat final si vous le souhaitez.

DÉSHYDRATER DES POMMES
Préparez 1 kg de pommes coupées en dés, enlevez le trognon (mais ne pas éplucher). Versez juste assez d’eau dans votre mixeur et ajoutez quelques blocs de pommes pour commencer. Continuez à ajouter des dés de pommes jusqu’à ce que le mélange ressemble à de la compote. Disposez un film plastique par-dessus les plats et versez-y le mélange réduit en purée en une couche de 6 mm. Enlevez le film plastique lorsque le mélange est assez sec et retournez le tout. Laissez sécher jusqu'à obtenir un aspect coriace. Roulez, coupez des rondelles et servez.

DÉSHYDRATER DES FRAISES
Versez 2 tasses de fraises fraîches dans votre mixeur avec un peu de jus de pommes pour liquéfier. Passez le tout au chinois pour enlever les pépins. Couvrez le(s) plat(s) d'un film plastique et versez ensuite la purée uniformément sur le plat (environ 6 mm d'épaisseur). Répartissez le tout à l’aide d’une spatule. Laissez la purée sécher jusqu’à ce qu’elle ait l’air coriace.

VARIATIONS
Combinez les pommes et les fraises ou d’autres sortes de fruits. Ajoutez du miel et du sirop de maïs selon votre goût. Saupoudrez à votre guise de cannelle, de coco, de noix moulue ou de vos épices favorites. N'oubliez pas que tout ce que vous pouvez faire avec le mixeur est aussi délicieux déshydraté !

MUESLI GRILLÉ NATUREL
5 tasses de flocons d’avoine instantanés (roulés)
½ tasse de miel
½ tasse de germes de blé
⅓ tasse de sucre brun
¾ tasse de raisins ou de cerises déshydratées
¾ tasse de pommes déshydratées coupées
1 cuiller à café de vanille
½ tasse de dattes coupées
1 cuiller à café de cannelle
1 tasse de noix moulues

Mélangez tous les ingrédients. Répartissez entre les plats, recouvrez de plastique. Séchez jusqu’à ce que tout soit dur, conservez ensuite dans un sachet hermétique. Parfait pour un petit déjeuner ou un en-cas sain.

AVOINE DE L’ÉTUDIANT
1 tasse de graines de tournesol
1 tasse de noix de cajou en morceaux
1 tasse de caroube
1 tasse de lanières de noix de coco
1 tasse de raisins (raisins déshydratés) (épluchées)
1 tasse d’abricots coupés en dés
1 tasse de pommes coupées
1 tasse de poires coupées en dés en dés
1 tasse d’amandes effilées
1 tasse de pêches coupées en dés

Mixez tous les ingrédients déshydratés précités pour obtenir un snack sain à consommer à la maison, au bureau ou en voiture, ou même en train. Aussi une chouette idée à offrir.

MIX DÉSHYDRATÉ POUR SOUPE
½ tasse d’oignons déshydratés
½ tasse de haricots verts déshydratés
1 tasse de carottes déshydratées
½ tasse de maïs déshydraté
½ tasse de feuilles de céleri déshydratées
½ tasse de courgettes déshydratées
2 tasses de tomates déshydratées
1 tasse de pommes de terre déshydratées

Déposez les ingrédients susmentionnés ou n’importe quelle combinaison de vos légumes déshydratés favoris dans un bac hermétique. Ajoutez du riz ou des nouilles déshydratés, ainsi que de la viande déshydratée si vous le souhaitez. Lorsque tout est prêt, ajoutez 2 tasses de mélange déshydraté à 2 tasses d'eau bouillante. Posez le couvercle dessus et laissez mijoter jusqu’à ce que tout soit tendre. Ajoutez du bouillon et des épices selon votre goût.

SOUPE AUX TOMATES CRÉMEUSE

2 tasses de lait
2 tasses de tomates déshydratées
2 cuillers à soupe de farine
1 cuiller à soupe de sucre
1 fine tranche d’oignon
Une pincée de poivre
2 cuillers à soupe de beurre mou
1 cuiller à café de sel
Une pincée de sel à l’ail

Réchauffez le lait dans une petite casserole. Versez 2 tasses de tomates dans un mixeur et ajoutez 2 tasses d’eau. Laissez reposer 5 minutes et réduisez le tout en une purée bien lisse. Ajoutez les ingrédients restants et mixez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Enlevez le couvercle du mixeur et versez avec précaution le lait chaud dans le mélange pendant que le mixeur est allumé. Réchauffez de nouveau à feu doux et servez immédiatement. Pour 4 personnes.

NOIX FUMÉES

4 tasses de noix (cacahuètes, noix, amandes etc.)
¼ cuiller à soupe d’arôme de fumée
1 cuiller à soupe de miel
¾ tasse d’eau
1 cuiller à soupe de sel

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient et laissez reposer une heure. Laissez égoutter et déposez sur un plat pendant 2 à 3 heures.

NOIX AU MIEL

4 tasses de noix au choix
¾ tasse d’eau
2 cuillers à soupe de miel
1 cuiller à soupe de sel
½ cuiller à café de cannelle
½ cuiller à café de noix de muscade

Mélangez les ingrédients dans un récipient et laissez mariner 60 min. Laissez égoutter et disposez sur des plats pour déshydrater. Il faut compter 3 à 5 heures avant que tout soit déshydraté.

VIANDE DÉSHYDRATÉE

Vous pouvez ainsi préparer le poisson et toutes sortes de viande. Mélangez ½ tasse de sauce soja dans un récipient avec ½ tasse de sauce Worcester, 4 cuillers à soupe de sucre brun et 4 cuillers à soupe d’arôme de fumée (au choix). Coupez la viande en fines lanières de 3 mm et trempez bien chaque lanière dans la sauce. Disposez la viande enduite de sauce à plat dans un récipient en verre ou en céramique (N’UTILISEZ PAS DE RÉCIPIENT EN MÉTAL). Saupoudrez de sel, de poudre d’ail et de poivre grossièrement moulu. Empilez la viande épicée dans le récipient et laissez-la sécher jusqu’à ce qu’elle ait l’air coriace. Conservez dans des bocaux en verre avec des petits trous dans le couvercle.

CAKE AUX POMMES

3 tasses de pommes déshydratées
2 tasses de farine
3 tasses d’eau
1 cuiller à café de soda
2 gros oeufs
1 ½ cuiller à café d’eau
1 tasse d’huile végétale
1 cuiller à café de cannelle
2 tasses de sucre
1 tasse de noix moulues

Faites tremper les pommes jusqu’à ce qu’elles soient réhydratées. Mélangez les oeufs et l’huile pour en faire une mousse et ajoutez le sucre, la farine, le soda et 1 ½ cuiller à café de cannelle. Mélangez le tout avec les noix et les pommes. Disposez dans un plat rectangulaire et laissez cuire à 180°C pendant 50 à 60 minutes.

GLAÇAGE

300 grammes de fromage frais
¼ cuiller à café de vanille
1 cuiller à café de beurre fondu
1 tasse de sucre en poudre

Saupoudrez sur le cake aux pommes chaud.

CARRÉS DE POIRE - ORANGE

¼ tasse de beurre
¾ cuiller à café de soda
½ tasse de sucre brun
¼ tasse de lait
1 oeuf
¼ tasse de jus d’orange
1 cuiller à café de zeste d’orange râpé
½ tasse de poires déshydratées
¼ tasse plus 3 cuillers à soupe de farine blanche coupées avec l’épluchure, sous eau
¼ tasse plus 3 cuillers à soupe de farine de froment
1 cuiller à soupe de sucre brun
½ cuiller à café de levure chimique

Laissez les poires déshydratées mijoter pendant cinq minutes dans l'eau avec 1 cuiller à soupe de sucre brun. Laissez bien égoutter. Ajoutez le beurre, l’oeuf et le zeste d'orange et mélangez bien. Ajoutez les ingrédients secs, ensuite le lait, le jus d'orange et les poires. Mélangez. Versez le tout dans un plat carré graissé de 20 cm et laissez cuire 25 minutes à 180°C. Cuisez et saupoudrez de sucre en poudre tamisé. Pour 16 carrés.

TARTE AUX POMMES

2 tasses d’eau
¼ cuiller à café de poivre de Jamaïque
2 tasses de pommes déshydratées
1 cuiller à soupe de macis
½ tasse de sucre
1 cuiller à soupe de beurre
1 cuiller à café de cannelle
2 cuillers à soupe de farine
1 feuille de pâte à tarte non cuite

Laissez les pommes mijoter dans l’eau jusqu'à ce qu’elles soient tendres. Ajoutez le sucre, la farine et les épices et mélangez. Versez le tout sur la pâte à tarte. Enduisez de beurre.

FINITION

½ tasse de beurre ou de margarine
½ tasse de sucre brun
½ tasse de farine

Mélangez les ingrédients à la fourchette jusqu'à ce qu'ils forment une sorte de crumble. Saupoudrez sur le mélange aux pommes. Cuisez dans un four préchauffé à 220°C pendant 15 minutes, abaissez ensuite la température à 180°C. Laissez cuire 35 minutes jusqu’à ce que tout soit brun clair et bien cuit. Pour des tartes de 2,5 à 22,5 cm.

VARIATIONS

Remplacez les pommes par des pêches pour confectionner une tarte aux pêches. Remplacez la couche de finition par un deuxième fond de tarte. Faites de petites incisions dans le fond de tarte pour laisser échapper la vapeur.

GARANTIE & SERVICES

Votre déshydrateur d’aliments - Back to Basics - est garanti un an à partir de la date d'achat contre les défauts mécaniques et de finition. L’obligation du fabricant se limite à remplacer ou réparer gratuitement les défauts pendant la période de garantie si l'appareil est renvoyé correctement affranchi à BROUWLAND SPRL, Korspelsesteenweg 86, 3581 Beverlo - Belgique. BROUWLAND SPRL prend en charge les frais de retour. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d’une mauvaise utilisation de l'appareil.

NOTES

Brouwland
Korspelsesteenweg 86 • B-3581 Beverlo - Belgique
Tel. +32-(0)11-40.14.08 • Fax. +32-(0)11-34.73.59
sales@brouwland.com • www.brouwland.com

NOTES

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....